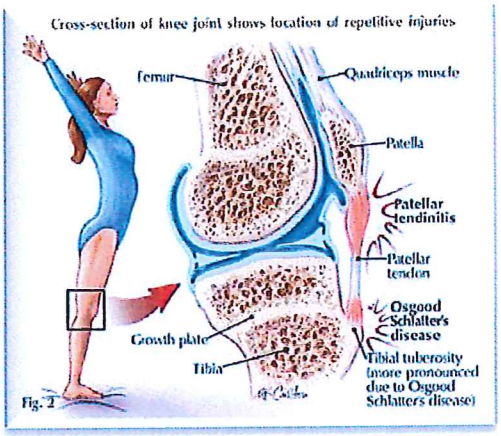
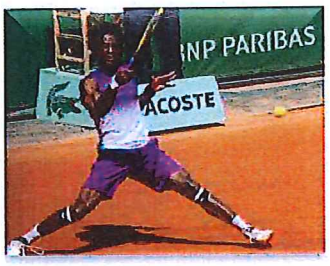
Douleurs du tendon rotulien

Le montage ainsi que son but:
• Lors d'une douleur située au niveau du tendon rotulien survenant à l'effort. Il faut abaisser la rotule et modifier la tension sur le tendon rotulien.

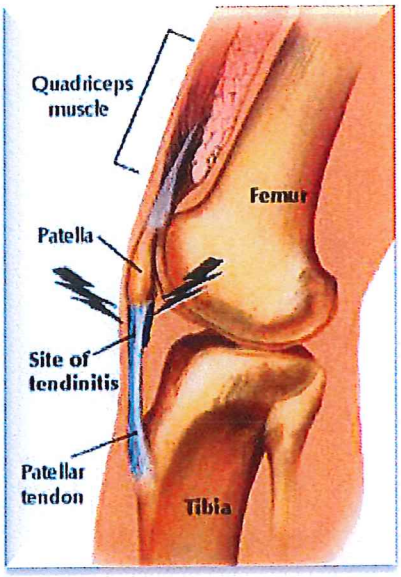


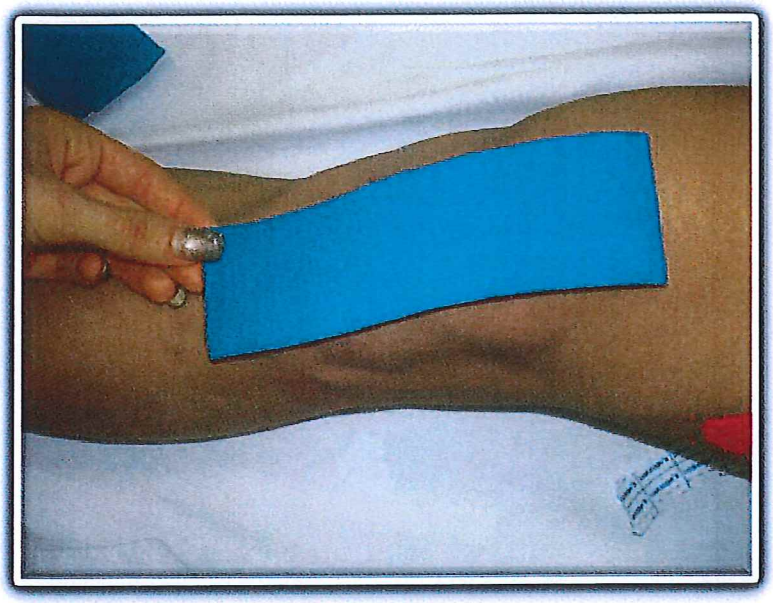
Les techniques utilisées:
1. Technique de correction afin d' abaisser la rotule
2. Technique de correction afin de modifier la tension sur le tendon rotulien

Les indications les plus fréquentes:
• La surcharge de travail du genou touchent surtout la course à pied, sauts, basket, football, tennis...



L'anatomie qu'il faut maîtriser: connaître le mécanisme de la rotule et le tendon rotulien.



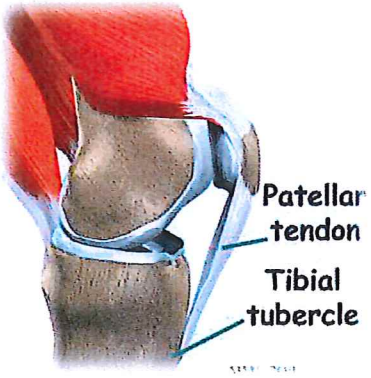


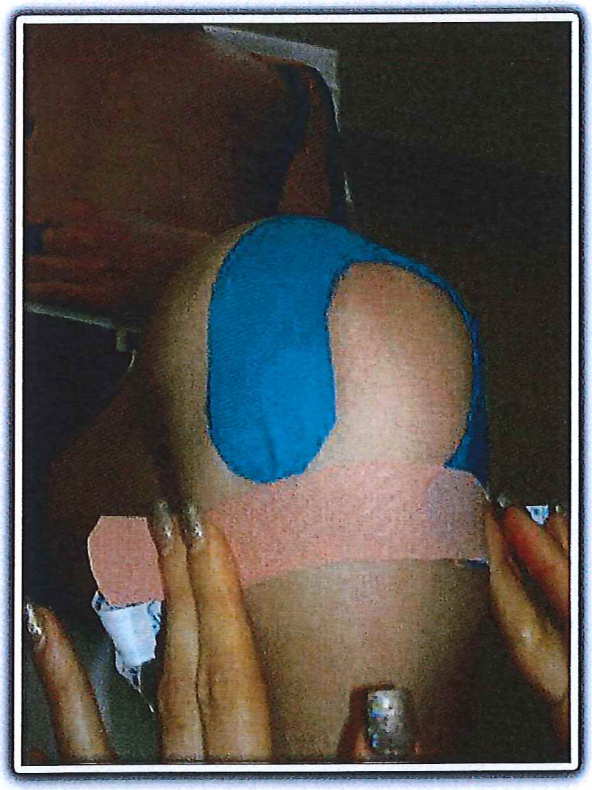
But:
Abaisser la rotule pour diminuer les tensions sur celle-ci ainsi que sur le ligament patellaire.

Technique de correction:
On se place sur la partie supérieure de la rotule (le sujet a le genou légèrement plié) en cherchant à pousser la rotule en direction du pied. La tension de la bande est de 50 à 70%.

La bande est collée de chaque côté du tibia avec le genou en flexion maximale.

Technique de correction:
En cas de tendinopathie rotulienne, on peut placer une bande perpendiculairement au tendon.





La bande est attachée sur un genou en flexion à 90°.